Viernes 1 de agosto del 2025

Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

BUS EN EL QUE VIAJABAN TUVO ACCIDENTE EN PASCO Y DE MILAGRO NO PASÓ NADA GRAVE

▶ Líder de grupo dice que unidad cayó en cuneta cuando todos dormían. ▶ Se tuvo que salir de carretera para evitar choque con otro vehículo. ▶ "Si el carro se volteaba, iba a ser otra historia", dijo el cantante. PÁGINA 8

CHRISTIAN Y ORQUESTA ESCAPAN DE LA MUERTE



COMO EN PELÍCULA

• Tormenta de arena se "traga" varias regiones, tumba árboles sobre carros y pistas y dejó heridos. PÁG. 4

SIGUEN CORRETEO



• Tras choque con tres muertos, Anconeros continúan jugando con la muerte. PÁG. 2

UNIDADES DE EMPRESA QUE CAUSÓ ACCIDENTE SE CORRETEAN POR PASAJEROS

CHOFERES DE LOS ANCONEROS SIGUEN MANEJANDO SUS UNIDADES CON TOTAL IRRESPONSABILIDAD.

Anconeros de la muerte

- Un día después de choque con tres muertos, vehículos fueron sorprendidos haciendo maniobras temerarias.
- PNP hizo operativo y llevó al depósito cinco vehículos por infracciones.



UNO DE LOS CONDUCTORES ADMITIÓ QUE SE CORRETEAN PARA VGANAR PASAJEROS.



Carlos Lara Porras

Como si nada hubiera pasado, choferes del Anconero siguen conduciendo sus unidades de manera temeraria sin importarles poco o nada la vida de los pasajeros que llevan a bordo.

A menos de 24 horas del trágico choque entre un bus del Metropolitano y una cúster del Anconero, que dejó tres personas fallecidas y 27 heridos, choferes de la empresa de transporte Nueva Estrella, conocida como el Anconero, siguen realizando carreras para ganar pasajeros.

Cámaras de RPP captaron a dos vehículos de dicha empresa corriendo a toda velocidad por la plaza Bolognesi y la av. Alfonso Ugarte, ante la presencia de la Policía que no intervino a los conductores.

INTERVIENEN ANCONEROS

Ayer en horas de la mañana, la Policía realizó un operativo en la cuadra 9 de la av. Alfonso Ugarte para fiscalizar a los Anconeros. La intervención también incluyó a vehículos informales que hacen colectivo, lo que generó el enfrentamiento entre los conductores y los policías.

En el operativo cinco unidades del Anconero fueron llevadas al depósito por presentar infracciones. Tal es el caso del vehículo A3S-780 que acumula 12 mil soles en multas.

CHOFER RECONOCE FALTA

Uno de los choferes intervenidos admitió que corre para ganar pasajeros. "A veces correteamos. Las estrellas (en referencia a la empresa Nueva Estrella) son mal vistas; pero depende de cada chofer", indicó.

Otro conductor intervenido dijo que no tiene responsabilidad en las papeletas que acumula el vehículo que conduce. "Solo soy chofer. El dueño se encarga de las papeletas. Estoy al día con mis documentos y mi licencia", indicó.

Esta última versión coincide con la de la familia del chofer del Anconero, Andrés Yopán, fallecido en el choque con el bus del Metropolitano, que dijo que alquilaba la cúster y que el dueño del vehículo es responsable de las papeletas.

ESTÁ INTERNADO EN HOSPITAL LOAYZA

Chofer se recupera

ANDINA



CONDUCTOR DEL METROPOLITANO SE ENCUENTRA ESTABLE.

El conductor del bus del Metropolitano y el cobrador del Anconero, quienes resultaron heridos en el choque entre ambas unidades el miércoles, siguen internados en el hospital Arzobispo Loayza.

Un total de 27 personas resultaron heridas tras la colisión, de ese número, nueve fueron trasladadas a dicho nosocomio.

El médico Gonzalo Jara informó que siete personas fueron dadas de alta y dos siguen internadas, el chofer del Metropolitano y el cobrador de la cúster que povocó el accidente.

El conductor se encuentra estable, pero debido a las contusiones presenta dolor y se le está aplicando analgésicos.

En tanto, el cobrador presenta policontusión y una fractura del miembro inferior que será tratado en traumatología.

VEHÍCULOS DEL ESTADO Y MOTOCICLETAS

Invaden vía exclusiva

DIFUSIÓN



CARRIL DEL METROPOLITANO ES ALTAMENTE PELIGROSA.

Tras el accidente de tránsito en la av. Alfonso Ugarte que dejó tres fallecidos, la vía exclusiva del Metropolitano sigue siendo invadida por vehículos particulares y del Estado. Canal N hizo un informe en el que se observa que numerosos vehículos del Estado, patrulleros así como motocicletas de la Policía circulan por dicha vía en la av. Túpac Amaru, en San Martín de Porres. La norma establece que solo puede circular por esa vía patrulleros, ambulancias y bomberos en casos de emergencia.

el Popular Viernes 1 de agosto del 2025 Año 40 | Nº 14.980
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

INTERVENCIÓN SE REALIZÓ EN LAS ZONAS DE HUÁSCAR Y CANTO GRANDE

Policía captura en SJL a banda Los capos del crimen

✚ Un policía, que aún no es detenido, estaría involucrado con maleantes.

Carlos Lara Porras

En un operativo desplegado en las zonas de Huáscar y Canto Grande en San Juan de Lurigancho, la Policía intervino 11 inmuebles para capturar a integrantes de la banda criminal los Capos del crimen.

Según información policial, estos hampones se dedicaban a la extorsión, sicariato y otros en las zonas de Huáscar y Canto Grande, en San Juan de Lurigancho.

En la intervención se halló 70 mil soles y armas de fuego. Los detenidos fueron identificados como David Choque, Óscar Miranda, Pedro Niño, Hugo Ortiz y Luis Niño.

La Policía informó que los sujetos habrían extorsionado a comerciantes, pequeños empresarios y ciudadanos a través de llamadas telefónicas y mensajes de texto para exigirles el pago de cupos o dinero bajo amenazas de causar daño a sus familiares en caso no cumplieran con sus exigencias.

Los hampones extorsionaban a comerciantes del mercado de la zona y otros negocios, a los que exigían hasta 20 mil soles para dejarlos trabajar.

DIFUSIÓN



LA POLICÍA DIO UN GOLPE CERTERO A LA CRIMINALIDAD.



Peligrosos

Según la Primera Fiscalía Supraprovincial contra el Crimen Organizado, los detenidos habrían cometido asesinatos para tomar el control de zonas estratégicas en SJL.

POLICÍA INVOLUCRADO

La intervención se dio luego de un minucioso seguimiento de varias semanas.

Los agentes informaron que falta la captura de otros integrantes de dicha organización criminal, entre los que estaría un policía en actividad.



AMENAZAN CON ATENTAR.

EMPRESARIO ES EXTORSIONADO

Le exigen 20 mil soles

Delincuentes se hicieron pasar como clientes para extorsionar a un comerciante y exigirle 20 mil soles para no atentar contra él y su familia.

El empresario del rubro de la belleza hizo la denuncia en la Policía, pese a ello siguen las amenazas. "Estás con la solvencia económica para darme la solución inmediata. No quieres copiar de una buena manera, entonces vas a tener noticias de nosotros. Antes de que avancemos, trata de arreglarlo, sino lo vas a lamentar mucho", es uno de los mensajes de audio que le hicieron llegar los criminales.

"Tuvimos la sospecha de tener un reglaje, No tenemos respuesta de la Policía si han realizado algún tipo de investigación", acotó.

EN CORTO



VECINOS DAN GOLPIZA A LADRÓN

Un ladrón fue capturado tras intentar robar una miniván en Puente Piedra. El sujeto pensó pasar desapercibido al actuar en la madrugada y terminó recibiendo una paliza por parte de los vecinos de la zona. El delincuente no imaginó que el propietario de la unidad lo observaba. Fue este quien lo encaró e impidió que escapara. En el forcejeo, el dueño le metió varios puñetazos.



DISPARAN CONTRA CASA DEL DUEÑO DE CAFETERÍA

Hampones balearon en Chorrillos el frontis de la casa del propietario de la cafetería del colegio Luis Armando Cabello Hurtado del Cercado de Lima. Según las cámaras de videovigilancia, se ve que dos maleantes llegan al lugar a bordo de una motocicleta y realizan cuatro disparos. Se supo que los hampones le exigen al dueño de la cafetería 50 mil soles.



DELINCUENTES SE LLEVARON 80 MIL SOLES.

POLICÍA CAPTURÓ A LOS OCCIDENTALES

Usaron un bebé para robar casa de cambios

Delincuentes usaron un bebé para no levantar sospechas y robar una casa de cambios en Magdalen del Mar para llevarse 80 mil soles.

Tras la denuncia, la Policía inició un operativo y capturó a los facinerosos en intervenciones en El Agustino y San Juan de Lurigancho.



UNO DE LOS DELINCUENTES.

Los detenidos fueron identificados como Fredy Reynoso, Diomer Pelayo, Yulissa Sobrado, Cristian Falcón y Jesús Soto, quienes formarían parte de la banda criminal denominada Los occidentales. Dentro de los dos inmuebles en dichos distritos, se incautaron 25 mil soles, parte del dinero robado; municiones, drogas, así como herramientas especializadas. La gavilla contaría con antecedentes criminales, incluso uno de ellos con impedimento de salida del país.

TENÍA 19 AÑOS Y FUE OPERADA EN CLÍNICA EN ATE

Joven muere por cirugía

La joven Daniela Mucha Quispe (19) falleció de un paro cardiorrespiratorio después de tres días de dolor intenso, tras someterse a una cirugía estética en la clínica Campos en Ate.



SE COMPLICÓ TRAS OPERACIÓN.

Familiares de la muchacha dijeron que dos días después de la operación le empezaron los dolores en el cuerpo.

Al volver a la clínica, el doctor le drenó la herida y fue enviada nuevamente a su hogar. Sin embargo, el dolor empeoró nuevamente y se vio obligada a regresar a la clínica por segunda vez, donde le aplicaron más medicación por algunas horas hasta que fue trasladada de emergencia a un hospital, donde falleció. (Luis Aguillar)

FENÓMENO OCURRIÓ EN LIMA, ICA, AREQUIPA, MOQUEGUA Y TACNA, Y PODRÍA DURAR HASTA TRES DÍAS

Tormenta de arena causa pánico

✚ En varias ciudades, como la capital, se cayeron árboles y malograron carros y pistas. Habría varios heridos.

Omar Lozano

DIFUSIÓN



FUERTES VIENTOS PROVOCAN CAÍDA DE ÁRBOLES EN LA MOLINA Y CAUSAN ALARMA ENTRE VECINOS.

Una intensa tormenta de arena pocas veces ocurrida en nuestro país, sorprendió a los pobladores de Ica, Arequipa, Tacna, Moquegua y los distritos del sur de la capital de la República ayer, ocasionando destrozos en varias ciudades, en las que árboles gigantes fueron arrancados de raíz y caído sobre automóviles y pistas, ocasionando serios destrozos y varios heridos.

El fenómemo conocido como vientos Paracas, ocurrió en horas de la tarde hasta bien entrada la noche con ráfagas superiores a los 40 kilómetros por hora.

Ante el levantamiento de polvo y arena, la visibilidad se redujo considerablemente, lo que llevó a las autoridades a optar por restringir la circulación en pistas y cerrar caletas pesqueras. Si bien el fenómeno es habitual en la zona debido a que el anticiclón del Pacífico impulsa vientos fríos hacia la costa, expertos aseguran que la magnitud del evento es bastante 'raro' y podría durar hasta tres días.

Desde el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional de Defensa Civil, informaron a la población que, ante los vientos en Paracas y más distritos, se deben asegurar los techos, reforzar vidrios de ventanas y alejarse de equipos eléctricos, materiales punzocortantes y estructuras afectadas por el viento.

El ingeniero Nelson Quispe, especialista del Senamhi, refirió que científicamente no hay evidencia entre la presencia de vientos fuertes o lluvias como antesala a un sismo o terremoto inminente.

"No tiene nada que ver un fenómeno con otro (...) no existe ninguna relación entre un movimiento telúrico y cambios atmosféricos. Descartamos este tipo de asociación que popularmente se comenta en la población", expresó en su cuenta de X.

En la vía pública

Otros distritos de nuestra capital también reportaron incidentes relacionados con las condiciones meteorológicas. En Comas, los serenos de la municipalidad reportaron la caída de un árbol en plena vía pública. Afortunadamente, allí no hubo heridos que reportar.

ÁRBOLES CAÍDOS

Las ráfagas de viento que azotaron la capital este jueves causaron la caída de árboles en varios puntos de la ciudad, siendo La Molina uno de los más afectados. Residentes del cerro Centinela indicaron que un motociclista resultó herido, tras haberle caído cables de alumbrado público, por lo que tuvo que ser llevado a un hospital.

Igualmente, en Surco también se reportó la caída de algunos letreros debido a los fuertes vientos.

DIFUSIÓN

CORTE SUPREMA ORDENA REPONERLA EN SU CARGO.

PJ ANULA SUSPENSIÓN DE FISCAL SUPREMA

Falla a favor de Benavides

La Sala Penal de la Corte Suprema declaró improcedente la suspensión de derechos impuesta a Patricia Benavides, lo que allana el camino para su reincorporación inmediata como fiscal suprema, conforme lo resolvió previamente la Junta Nacional de Justicia (JNJ). El fallo revoca la resolución de primera instancia que había aprobado la medida de suspensión temporal por 24 meses, en el marco de la investigación contra Benavides por presuntos delitos de cohecho pasivo específico, abuso de autoridad y encubrimiento personal agravado en perjuicio del Estado. Con este pronunciamiento, la JNJ deberá reponer a Patricia Benavides en el cargo en vez de Delia Espinoza Valenzuela.

DIFUSIÓN



ADVIRTIÓ QUE SU GOBIERNO NO PERMITIRÁ INTROMISIONES EXTERNAS.

INSISTE EN "JUSTICIA" PARA SENTENCIADOS

Boluarte amenaza a la CIDH por Ley de Amistía

La presidenta de la República, Dina Boluarte, lanzó una amenaza directa a la Corte Interamericana de Derechos Humanos al rechazar la orden de suspender la tramitación de la controvertida ley de amnistía.

Dicha ley busca eximir de responsabilidad penal a militares, policías y miembros de comités de autodefensa acusados, investigados o condenados por violaciones graves a los Derechos Humanos durante el periodo de lucha contra el terrorismo.

"No somos colonia de nadie y no permitiremos la intervención de la Corte Interamericana, que pretende suspender un proyecto de ley que busca justicia para miembros de nuestras Fuerzas Armadas", expresó.

CONGRESO TENDRÁ SESIÓN SEMIPRESENCIAL

Ve pedido de presidenta



PARLAMENTO DECIDE HOY SI AUTORIZA VIAJE DE BOLAURTE A JAPÓN E INDONESIA.

El tema del viaje de la presidenta de la República, Dina Boluarte a Japón e Indonesia, será visto hoy por el Congreso, que se reunirá en sesión semipresencial. La intención de la mandataria es desplazarse por aquellos países entre el 5 y 12 de agosto, para atraer inversiones para el Perú, dice la ministra de Comercio Exterior, Desilú León. La aprobación dependerá de las gestiones del Ejecutivo para convencer a las bancadas sobre la importancia diplomática del viaje. "Yo no me opongo a las relaciones internacionales, pero hay gestos y detalles. Me hubiera gustado que se enviara también el proyecto de ley anunciado en el discurso presidencial o ambos a la vez", indicó. A su vez, un buen grupo de parlamentarios cree que no se debería autorizar el viaje, ya que no se prevé ningún beneficio.

TRÁFICO EN LA CAPITAL, AREQUIPA Y TRUJILLO NO TIENE SOLUCIÓN EN PERÚ

Lima sigue entre ciudades con mayor congestión vial

✚ Los tres lugares figuran también en lista negra a nivel mundial.



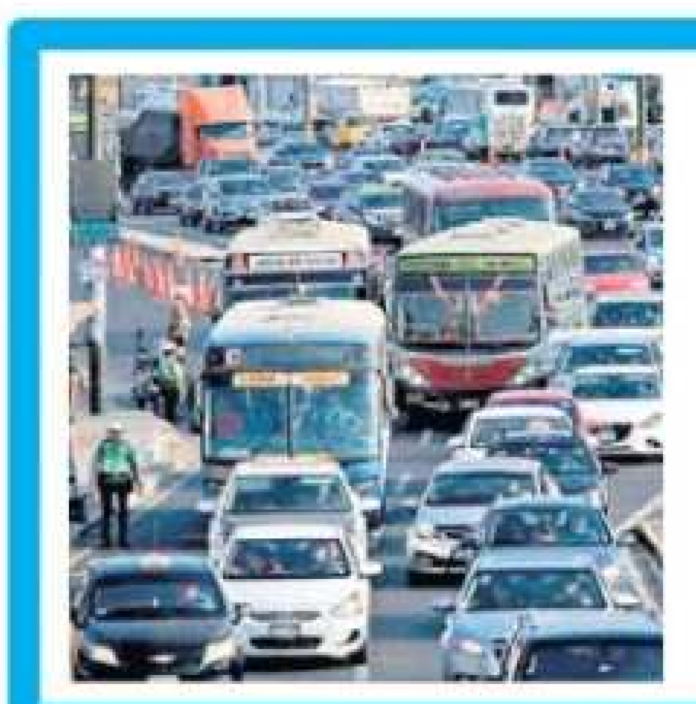
LA CONGESTIÓN TRAE SEVERAS CONSECUENCIAS EN TEMAS ECONÓMICOS, SOCIALES Y AMBIENTALES.

La capital del Perú, Lima, continúa de forma negativa como una de las ciudades con mayor congestión vial del mundo, con cifras de circulación inferiores a las de otras urbes como Ciudad de México, Bogotá o Santiago de Chile, informó la Asociación Automotriz del Perú (AAP).

"Estamos frente a un problema que se ha normalizado, pero cuyas consecuencias económicas, sociales y ambientales son cada vez más severas", expresó el gerente general de la AAP, Jaime Graña.

Igualmente, Graña dijo que este problema no solo comprende a Lima, sino que otras ciudades del país como Arequipa y Trujillo, "también figuran entre las más congestionadas a nivel mundial".

La AAP refirió que el más reciente informe de una firma internacional señaló que, en el primer semestre de 2025, la velocidad promedio de circulación de vehículos a las 8:00 a.m. en Lima fue de 14,10 kilómetros por hora.



Empeora en la noche

La AAP alertó que "por la noche, la situación empeora aún más", ya que hacia las 19:00 horas en Lima se alcanzó una velocidad promedio de 12,90 kilómetros por hora, con niveles mínimos de 11 kilómetros.

DUEÑAS TIENE FALLAS EN SU ESTRUCTURA

Puente puede colapsar



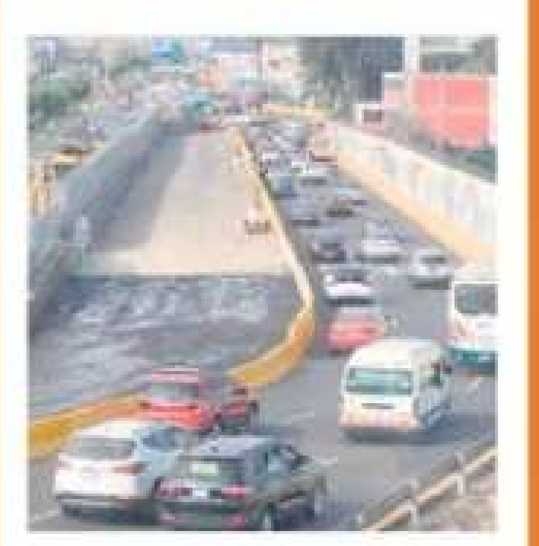
ES UN PELIGRO PARA CIUDADANOS.

El Puente Nicolás Dueñas, ubicado en San Martín de Porres en Lima, es una de las vías más utilizadas por los conductores que pasan del Cercado de Lima a SMP y viceversa a diario, pero desde hace dos meses presenta fallas en su infraestructura.

Incluso, varios conductores que circulan por la zona reportaron las fallas que presenta en su estructura que podría colapsar en cualquier momento.

Los conductores consultados sobre este tema dijeron que esas fallas se presentan desde hace unos meses, por lo que piden a las autoridades responsables que tomen cartas en el asunto, para evitar alguna desgracia que lamentar. (O.L.)

EN CORTO



NUEVO DESVÍO VIAL EN EL CALLAO POR LÍNEA 4

La Línea 2 del Metro de Lima y Callao anunció que, debido a la construcción de la Estación Carmen de la Legua de la Línea 4, se procederá con el cierre de un sector de la Avenida Faucett comprendido entre el Jr. Hipólito Unanue y la Calle Luna Pizarro desde el 17 de agosto. Los conductores que se dirijan hacia el norte por Av. Faucett tendrán que tomar el desvío por las vías auxiliares de la avenida.



GRANIZADA INUSUAL EN LA INCONTRASTABLE

HUANCAYO. Palián, zona noreste de la región, fue castigado por una repentina granizada que convirtió gran parte de su superficie en un manto blanco. El fenómeno meteorológico afectó viviendas, campos y calles del citado lugar, ubicado a 4 kilómetros del centro de la Incontrastable. Los usuarios de las redes sociales publicaron los cerros y hasta vehículos cubiertos por una intensa granizada.

NO ES NECESARIO QUE FAMILIA ESTÉ PRESENTE

Casa por casa será el censo desde el lunes 4



YA NO SE USARÁ LOS TRADICIONALES FORMULARIOS DE PAPEL SINO TABLETS.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) anunció que el lunes 4 de agosto próximo se iniciará oficialmente el Censo Nacional 2025, el primero en realizarse desde 2017, con visitas casa por casa, para recoger información de unos 14 millones de viviendas en todo el país.

El jefe del INEI, Gaspar Morán Flores, dijo que la operación censal durará tres meses y se ejecutará con censistas debidamente identificados, quienes recorrerán casa por casa provistos de tabletas electrónicas, en vez de los tradicionales formularios en papel.

"A diferencia de censos anteriores, ahora no es necesario que toda la familia esté presente. Bastará con un informante calificado en el hogar que pueda brindar la información de todos sus integrantes", expresó la autoridad. (O.L.)

PREOCUPADOS POR EL TEMA DE EXPLOSIVOS

Mineros amenazan con volver a movilizaciones

El coordinador nacional de la Confederación de Mineros Artesanales del Perú (Confemin), Ismael Palomino, informó que suspenden su participación en la mesa de diálogo con el Gobierno y que volverían a las marchas si no atienden sus pedidos.

El vocero refirió que su principal reclamo es la modificación del Decreto Supremo 09-2025-EM, que establece un plazo para obtener la autorización de uso de explosivos, pero para lograr ese permiso se necesita tener polvorines.



ALISTAN NUEVA MARCHA.

"Nos dicen que debemos cumplir al 17 de agosto, con los 90 días que nos dan, en iniciar el trámite de uso de explosivos. Pero para cumplir ese trámite necesitamos tener 31 mil polvorines y en el país no hay [suficientes] polvorines. Los 31.560 mineros artesanales no vamos a cumplir con ese requisito porque es inviable", dijo a RPP.

LAS CATALOGA DE "ABUSIVAS" Y OTORGA PLAZO DE 60 DÍAS PARA CAMBIOS

Trump obliga a farmacéuticas a bajar el precio de medicinas

✚ En caso de negarse, advierte que "sufrirán represalias" de parte del Gobierno.


AFP
SEGÚN TRUMP, ES LA INDUSTRIA QUE MÁS DIVIDENDOS RECOLECTA.

WASHINGTON. El presidente estadounidense, Donald Trump, advirtió este jueves a las grandes compañías farmacéuticas que si no bajan los precios sufrirán represalias, anunció la Casa Blanca.

En cartas a 17 grandes empresas farmacéuticas publicadas en su plataforma Truth Social, Trump dice que quiere que trabajen con su administración para establecer una serie de cambios en un plazo de 60 días.

"Si se niegan a actuar, desplegaremos todas las herramientas de nuestro arsenal para proteger a las familias estadounidenses de las continuas prácticas abusivas de precios de medicamentos", escribió. Trump firmó en mayo un decreto sobre los precios de los medicamentos en EE.UU., que se encuentran entre los más altos del mundo. Es más del triple de lo que pagan los habitantes de países con un desarrollo similar, informó la Casa Blanca el jueves.

EN CORTO

ORTEGA ENCARCELA A SU ASESOR

SAN JOSÉ. El comandante sandinista Bayardo Arce, asesor económico del presidente Daniel Ortega, fue encarcelado ayer luego de que el gobierno anunciara que lo investigaba por corrupción, informaron medios nicaragüenses en el exilio. Arce, de 76 años, cayó en desgracia en una purga interna en los círculos del poder. Según opositores nicaragüenses exiliados, esta criba está encabezada por Rosario Murillo, la poderosa copresidenta esposa de Ortega, con el aval de este.

SE PRECIPITÓ CON TODOS SU OCUPANTES AL SUELO

Juego mecánico se parte en dos y deja 23 heridos


TRES DE LOS OCUPANTES DEL PÉNDULO ESTÁN GRAVES.

TAIF. Al menos 23 personas resultaron heridas, tres de ellas en estado agrave, cuando un juego conocido como Péndulo 360 Grados se desplomó ayer en el parque Green Mountain Park, en la zona montañosa de Al-Hada, en Arabia Saudita. Testigos revelaron que escucharon un fuerte crujido seguido de un corte total en la estructura del soporte central del juego mientras funcionaba. El poste se rompió en dos y la plataforma con los ocupantes cayó al suelo a gran velocidad. Algunas partes del poste rebotaron violentamente, alcanzando incluso a personas que se encontraban fuera del área operativa. El video del momento exacto del colapso se viralizó en redes sociales, mostrando gritos de pánico y escenas de caos mientras los ocupantes aún estaban asegurados en sus asientos.

CARLOS ALCÁNTARA

REGRESA A LA TV COMO JURADO DE YO SOY



- Conocido actor revela que había estado pensando en retirarse por falta de tiempo.
- 'Cachín' asegura que se siente preparado en caso lleguen las críticas.

Mario Palacios.

¡Listo para volver! Tras varios años alejado de la televisión, Carlos Alcántara sorprende con esta nueva faceta en su carrera como jurado del reality Yo Soy, que regresa mañana con una nueva temporada por Latina.

—Debutas en Yo soy de la mano de Ricardo Morán.

—Ahora que estoy trabajando con Ricardo (Morán) me doy cuenta de la capacidad de la producción y con la cuota de humor que le vamos a poner. Aparte contamos con un gran elenco.

—¿El casting de participantes fue complicado?

—Pensé que después de tantas temporadas se habían agotado los talentos, hasta ahora tenemos más de 200 elegidos. Ahora tenemos que filtrar para que solo queden 20 participantes.

—¿Es verdad que pensaste en retirarte de la televisión?

—No volvía a la televisión por temas de tiempo, si lo hacía tenía que dejar de hacer cine. Incluso, tenía pensado irme a radicar al extranjero con mi familia, pensado un poco en el retiro. Esta oportunidad se presentó, me hizo reflexionar y ahora estoy de regreso.

ESTÁ LISTO PARA ESTA NUEVA AVENTURA.

Cumplió 40 años de actor

Carlos Alcántara dice que quiere plasmar toda su experiencia para el programa. "Acabo de cumplir 40 años como actor profesional, creo que tengo una base que me da la solidez para poder opinar. Yo estoy acá más que todo para entretener", sostuvo 'Cachín'.

—¿Cómo tomas las críticas?

—Las críticas están desde antes, ya estoy acostumbrado. Con el tema del cine he recibido muchas críticas, de todo tipo. Hay que acostumbrarse a saber llevarlas y hacerle caso a la gente que te saluda en la calle y te dice gracias.

—¿Crees que el peor enemigo de un peruano es otro peruano?

—Cuando fue el éxito de Asu mare no había redes, pero los peruanos somos así, nos gusta criticar y chismear.

VALERIA PIAZZA

MODELO DESCARTA SU SALIDA DE AMÉRICA HOY

✚ Afirma que continuará en espacio matutino.



¡Fime en programa! La conocida modelo Valeria Piazza se encuentra en el centro de la atención tras la difusión de rumores sobre su posible salida del programa matutino América Hoy.

Frente al crecimiento de estas versiones, la ex Miss Perú decidió pronunciarse para dejar en claro cuál fue su experiencia en el espacio matutino.

Además, Piazza destacó que la oportunidad de integrarse al espacio matutino representó un reto y una oportunidad de desarrollo personal y profesional.

"En este tiempo en América Hoy siento que he aprendido muchísimo bajo la dirección de Armando Tafur, he podido crecer como conductora y hoy el público me conoce más. Somos un equipo bonito, me siento cómoda y siento que esto se transmite a los televidentes", expresó la también influencer. (O.L.)



CHECHITO

DESMIENTE A LESLIE

✚ Muestra chats en el que rubia quiere cantar con él.

El cantante Chechito salió al frente para aclarar que nunca tuvo nada con Leslie Shaw y que luego del programa El valor de la verdad ambos se escribieron y que él le pidió aclare las cosas.

Incluso, el chichero mostró el chat a los conductores para que vean que él nunca quiso colgarse de la ahora cumbiambera.

No solo eso, en un momento, Leslie reconoce que ella quería hacer una canción con el cantante de chicha. "Recién estás empezando, yo sí quería hacer la canción contigo. Leo (su novio) está molestísimo", afirmó el artista. (O.L.)



ACLARÓ LAS COSAS CON SHAW.



✚ Bus en el que viajaban Wachimán y la Gran Orquesta Internacional tuvo accidente en Pasco.

✚ Dijo que el momento fue "horroroso" y por suerte no hubo heridos.

Omar Lozano.

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

"SENTIMOS QUE CAÍAMOS EN UN ABISMO"

"Lo fui a abrazar"

Karla Tarazona llegó al lugar del accidente y lo primero que hizo fue abrazar a su pareja. "Lo único que quería era llegar al sitio y ver que las cosas estaban bien. Cuando llegué, lo único que hice fue abrazar a Christian", remarcó la modelo.

"Lo único q puedo dec es que grac a Dios tod están bien" Karla Tarazona

¡Casi no la cuentan! El bus en el que se desplazaban Christian Domínguez y la Gran Orquesta Internacional hacia la ciudad de Pucallpa, tuvo un accidente en las cercanías del ingreso a Pasco, hecho que pudo terminar en tragedia.

Aunque no se reportaron heridos graves, el suceso impactó profundamente al grupo, sus familiares y sus seguidores.

Tras el incidente, el conocido cantante decidió tomar la palabra apenas unas horas después del accidente, relatando en detalle el momento de terror que vivieron él y sus compañeros.

"Este video, principalmente, es para darle tranquilidad a nuestras familias, de las 27 personas que viajamos. Queremos decirles que estamos bien, estamos golpeados, pero estamos vivos, que es lo importante", expresó en sus redes sociales.

"Fue un accidente ocasionado por otra persona. Es una vía doble y estábamos entrando a Pasco, y nuestro chofer, para evadir un choque frontal, salió de la carretera. Gracias a Dios pudo mantener el bus estable; si el bus se volteaba, iba a ser otra historia", añadió.

"CAÍAMOS EN LÍNEA RECTA"

El también conductor de Préndete dijo que ninguno de los 27 ocupantes estaba despierto en ese momento, por lo que el impacto fue inesperado y angustiante.

"Ese momento del accidente fue horroroso. Cuando pasó, todos estábamos dormidos, así que no sabíamos qué estaba pasando. Sentimos que caíamos en línea pensábamos que precipicio y solo mos esperando lle suelo, y colapsar. mos el choque c los 20 segundos", asustado Domíngu

que
cir
ias
os
a".

EN CORTO



COMPETENCIA DE OBRAS EN UNA BATALLA TEATRAL

Regresa la Competencia Oficial del Nuevo Teatro Julieta en su tercera edición. Del 31 de julio al 24 de agosto, de jueves a domingo, cuatro obras se enfrentarán en una batalla teatral en la que actores, dramaturgos, directores y productores lucharán por un gran premio: 10 mil soles y una temporada estelar en 2026. Las piezas teatrales en duelo son: La suerte, Toma y daca, Reality shock y Un día como cualquier otro.

El concurso es organizado por la Asociación Cultural La Pasión, que apuesta por el impulso a nuevos creadores escénicos.

MELCOCHITA

ACUSA A CARLOS ÁLVAREZ

Sonero estará en El valor de la verdad y revelará los celos profesionales que le tenía el imitador.



¡Contará su verdad! El comediante y sonero Pablo Villanueva, conocido popularmente como Melcochita, vuelve a El valor de la verdad, para una jornada de preguntas comprometedoras, recuerdos, anécdotas y momentos inesperados.

Una de las preguntas más impactantes de la noche fue: "¿Te robó ideas Carlos Álvarez?". Ante esta interrogante, Melcochita no dudó en contar un episodio desconocido.

"Y me llamó. Me dijo: 'Mira, ahí. El dueño de esta secuencia soy yo y tú no puedes ir encima mío. ¿Me entiendes?' Ah, está bien, señor, le dije, ahí nomás", comentó.

La respuesta dejó sorprendidos a los presentes, generando reacciones en el set y mostrando que, incluso dentro del mundo del humor, hay conflictos por la propiedad intelectual.

¿FUE INFIEL A ESPOSA?

Otra pregunta que levantó tensión fue si había sido infiel su esposa, Monserrat Seminario. Antes de que Melcochita pudiera responder, la susodicha, quien lo acompañó al programa, intervino en tono desafiante.

"No, no, no, no, no, no, no, no. Déjalo", exclamó Seminario a sus compañeros que intentaban tocar el botón rojo. "Contesta porque te juro que te muerdo", acotó la esposa del sonero. (O.L.)

recta,
era un
estába-
egar al
Senti-
omo a
agregó
nez.

ALIANZA LIMA VENCIÓ A JUAN PABLO II POR 2-1

¡SensacionAL!

Quevedo fue la figura del partido al marcar dos goles, uno de ellos fue de chalaca.

Carlos Lara Porras

TRUJILLO. Ya era hora de celebrar. Con un doblete de antología de Kevin Quevedo, Alianza Lima logró su primer triunfo del Torneo Clausura al vencer 2-1 a Juan Pablo II en el estadio Carlos Mansiche de Trujillo.

El cuadro victoriano no estuvo bien en la primera media hora de juego al no tener claridad en la ofensiva, pese a tener aproximaciones sobre el área rival. En medio de esa incertidumbre, el equipo papal encontró el tanto a los 21 minutos. Tizón cobró un tiro libre que permitió que Alfani peine la pelota para batir la portería de Viscarra.

El equipo de Pipo Gorosito se sacudió del golpe y estuvo cerca del empate, pero el arquero Vega lo evitó al desviarle un cabezazo a Barcos y un remate a Quevedo.

En la agonía de la primera parte, Alianza logró la igualdad. Barcos generó la jugada en el mediocampo al tocar para Gaibor, quien asistió a Quevedo, que le sombreó el balón a Vega para poner el 1-1.

En el complemento, mejoró el equipo blanquiazul, pero en un descuido el cuadro local casi marca el segundo en un remate de Tizón que Viscarra, con mano cambiada, desvió la pelota al córner.

Alianza retomó su dominio y sobre los 69 minutos, tras un tiro de esquina Barcos pivoteó el esférico para que Quevedo ensaye una espectacular chalaca para poner el 2-1. Un golazo. Sin embargo se tuvo que esperar unos minutos para que el VAR convalide la conquista.

Ya con la ventaja a su favor, el equipo íntimo manejó el partido para sumar cuatro puntos en el Torneo Clausura.

Ferrari asume cargo en FPF

Un nuevo reto. Jean Ferrari, quien hasta hace poco fue administrador de Universitario de Deportes, será presentado hoy como nuevo Director General de la Federación Peruana de Fútbol (FPF).

Ferrari ocupará el cargo de Juan Carlos Oblitas y su presentación hoy (11:15 a.m.) en el Hotel Hyatt Centric en San Isidro.

El ex directivo del club crema estuvo ayer en la Videna, a donde acudió para firmar su contrato, que será hasta el 2029. Se supo que su proyecto no solo abarcará la selección, sino también la reestructuración del fútbol peruano.

Una de las primeras tareas que tendrá Ferrari será definir si sigue o no Óscar Ibáñez en la selección, o si se buscará un entrenador extranjero de cara a las eliminatorias para el Mundial 2030.



Cueva es motivo de preocupación en Emelec

GUAYAQUIL. Christian Cueva sufrió una lesión muscular en el partido que Emelec venció por penales (5-4) a Miguel Iturralde por la Copa Ecuador, tras igualar 1-1 en tiempo reglamentario.

La prensa ecuatoriana informó que Aladino tendría un micro desgarro en la parte posterior del muslo izquierdo, lo que obligará a perderse el partido de este domingo ante Libertad FC. "Sentí un tirón, veremos qué será. Vamos a ver mañana (hoy), con los exámenes", dijo Cueva al final de la práctica del cuadro eléctrico.

Aladino, quien dio una asistencia ante Iturralde, sintió un tirón y ante la falta de cambios decidió seguir en el campo.

La reaparición de Cueva sería el lunes 11 de agosto cuando Emelec se enfrente a Deportivo Cuenca. (C.L.P.)



CUSCO FC VENCIÓ 2-0 A BINACIONAL

Un puntero imperial

Cuadro dorado se mantiene como líder del Clausura.

Carlos Lara Porras



CALLEJO FALLÓ UN PENAL, PERO PROVOCÓ EL AUTOGOL DE PÉREZ, CON EL QUE SE ABRIÓ EL MARCADOR.

CUSCO. Sigue arriba. Cusco FC sumó su tercer triunfo consecutivo al superar 2-0 a Binacional en el estadio Garcilaso de la Vega de la Ciudad Imperial y se mantiene como puntero del Torneo Clausura.

El equipo dorado ratificó su buen momento e impuso su dominio desde el inicio y a los 9 minutos desperdició un penal que fue errado por Facundo Callejo, quien había sido infraccionado por el arquero Facundo Silva dentro del área.

El cuadro cusqueño mantuvo su dominio, tuvo paciencia y recién en las postrimerías del primer tiempo se puso en ventaja, pero por medio de un autogol de Carlos Pérez (45'), tras el remate de Callejo.

En la segunda parte, el equipo de Miguel Rondelli mantuvo su dominio e Iván Colman (9'), tras recibir el servicio de Pierre da Silva, amagó ante un rival para realizar un disparo cruzado y ampliar las cifras. Como se dice, un golazo de verdad.

Ya con el 2-0 a su favor, Cusco FC manejó el partido, bajo la intensidad y no pasó apuros en su zona defensiva.

Cusco FC sumó nueve unidades y comparte el liderazgo con Sporting Cristal. En tanto, Binacional tiene apenas un punto y se va comprometiendo con el descenso.



GOLEÓ 3-0 A ADT EN TARMA

Despertó Alianza UDH

TARMA. Roberto Mosquera debutó con el pie derecho como entrenador de Alianza Universidad de Huánuco, que goleó 3-0 a ADT en el estadio Unión de Tarma.

Yorleys Mena inauguró el marcador para el cuadro huanuqueño a los 22 minutos, tras la asistencia de Vásquez. Luego, en el complemento, un servicio de Durán permitió que Mena (21') marque su doblete. Y sobre el final, Jeremy Canela (40'), sentenció el partido. Alianza Universidad sumó sus tres primeros puntos del Clausura y lucha por evitar el descenso. En tanto, ADT sigue con tres unidades.



Paquetá fue absuelto

LONDRES. Lucas Paquetá, acusado de conducta indebida en el tema de apuestas, fue absuelto por los tribunales. West Ham informó que una Comisión Reguladora Independiente exculpó al futbolista brasileño por presuntas infracciones de la norma E5 de la Asociación de Fútbol de Inglaterra. (F.A.)



Cusco tiene su clásico

Deportivo Garcilaso y Cienciano se enfrentarán hoy (7:00 p.m.) en el clásico cusqueño que protagonizarán en el estadio Inca Garcilaso de la Vega. En Andahuaylas (1:00 p.m.), Los Chankas recibirá a Comerciantes Unidos y en Sullana (3:15 p.m.), Alianza Atlético choca con Melgar.



NO OLVIDA SU PASO POR MATUTE

Autuori ya vive el choque con Alianza

No olvida su pasado blanquiazul. Paulo Autuori, entrenador de Sporting Cristal, ya empieza a vivir el partido con Alianza Lima, que tiene un significado especial para él. "En tantos años que tengo en el fútbol, he trabajado en tantos equipos que es uno más en mi vida. Tengo un respeto enorme a Alianza, jamás olvidaré los momentos que he pasado ahí, pero hoy estoy en Cristal. Tenemos que respetar a todos los rivales, es una mentalidad ganadora que estamos construyendo, dando pasos sólidos hacia adelante", manifestó el entrenador del cuadro rimense.

El partido entre Alianza Lima y Sporting Cristal se jugará el martes, a las 8:00 p.m. en el estadio Alejandro Villanueva, por la cuarta fecha del Torneo Clausura.

El entrenador brasileño destacó el buen momento de su equipo tras el 5-0 a Sport Huancayo. "Hay que ganar partidos y pelear por los títulos, la estabilidad defensiva es fundamental y hemos hablado, se necesitaba más y eso ha pasado. El equipo está rindiendo y muy bien, hay que trabajar", remarcó.

Autuori se refirió también a algunas críticas. "La gente habla, tenemos que ser fuertes mentalmente, la gente habla cosas, pero uno tiene que tener fortaleza mental. Nosotros trabajamos en silencio, unos hablan bien, otros hablan tonterías, así es en todas partes", puntualizó.



LAMINE YAMAL MARCÓ UN DOBLETE.

GOLEÓ EN AMISTOSO 7-3 AL FC SEOUL

Barcelona la tuvo fácil

SEÚL. En su gira de pretemporada por Asia, el FC Barcelona le propinó una goleada de 7-3 al FC Seoul, en partido que significó el segundo triunfo de la pretemporada y el primer doblete de Lamine Yamal con la '10'.

El equipo azulgrana se puso en ventaja con goles de Robert Lewandowski (8') y Yamal (14'), pero los coreanos consiguieron empatar por medio de Cho Young-Wook (26') y Yazan Al Arab (45'). Antes del descanso, Yamal (45+3') volvió a poner en ventaja a los catalanes.

En la segunda mitad, ambos equipos realizaron varios cambios y Barcelona pudo ampliar el marcador con los tantos de Andreas Christensen (10'), Ferrán Torres (29' y 43'), en dos ocasiones, y Gavi (31'), mientras que Jung Han-Min (40') descontó para los locales.

El FC Barcelona enfrentará el lunes al Daegu, también de Corea, y después ante el Como de Italia, el 10 de agosto.

Si tienes una denuncia o eres testigo de un hecho, envía tus fotos y/o videos a nuestro WhatsApp



PREPARA LOS MEJORES PLATOS CON COCINA CON ARROZ QUE TE TRAE TU DIARIO FAVORITO

Varía tu menú todos los días e innova con un rico arroz al olivo

Con la lámina de mañana aprende a preparar este platillo rico, económico y muy nutritivo para toda tu familia.

El arroz es el protagonista de este nuevo coleccionable de **el Popular**, **Cocina con arroz** te trae muchas recetas con este cereal que es el favorito en la gastronomía peruana.

Cada receta además del paso a paso incluye tips y consejos para que tus comidas queden perfectas, ricas y muy nutritivas.

Ten en cuenta que al coleccionar las láminas también tendrás una gran herramienta de cocina para tu emprendimiento gastronómico, ya que ofrecerás una gran diversidad de platillos a tus comensales.

EL GUSTO EN LA VARIEDAD

Mañana la receta que encontrarás en la lámina, que viene gratis al comprar **el Popular**, es un rico arroz al olivo.

Este plato es especial por sus ingredientes como la aceituna que cocinada y mezclada con el arroz brinda un sabor especial. Estos ingredientes crearán la mezcla perfecta. ¡Corre por tu diario mañana!





PREPARA TODOS LOS DÍAS DELICIOSOS PLATILLOS CON **COCINA CON ARROZ** DE **EL POPULAR.**

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales X, Facebook, Instagram y YouTube si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias.



La materia y las primeras teorías

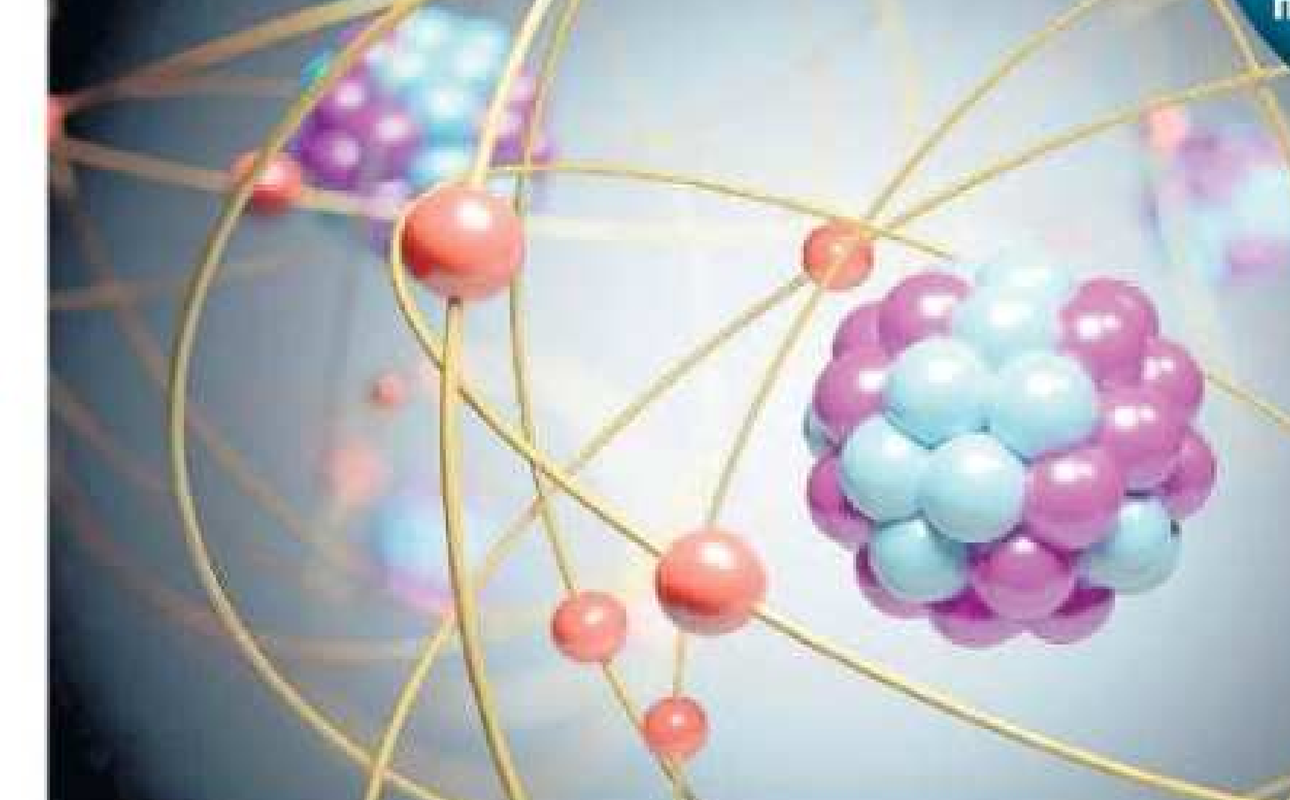
Platón y Aristóteles

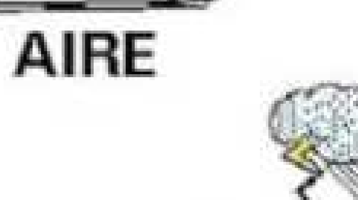
EL DATO

Según Aristóteles, la causa de un ser vivo es su aspecto (forma), su capacidad de reproducirse, supervivencia, movimiento y el origen de otro ser.

Como ya sabemos, la materia la encontramos en todo lo que nos rodea. Es aquella que se mantiene más o menos constante en medio de los cambios. Las primeras teorías de la materia estuvieron a cargo de los filósofos Artistóteles y Platón. Aristóteles (384 a.C-322 a.C), rechazó la teoría de los átomos y analizó los cuatro elementos terrestres por medio del tacto. Así descubrió que el aire es principalmente húmedo, pero también puede ser caliente. El fuego es principalmente caliente, pero también puede ser seco. La tierra es principalmente seca, pero también puede ser fría.

El agua es principalmente fría y también húmeda. Así explicaba la existencia a través de la composición de la materia y la forma. Esta teoría se llamó Hilemorfismo y explicaba cómo la materia puede ser cambiada por otro elemento o principio activo dándole 'vida' o su existencia real.



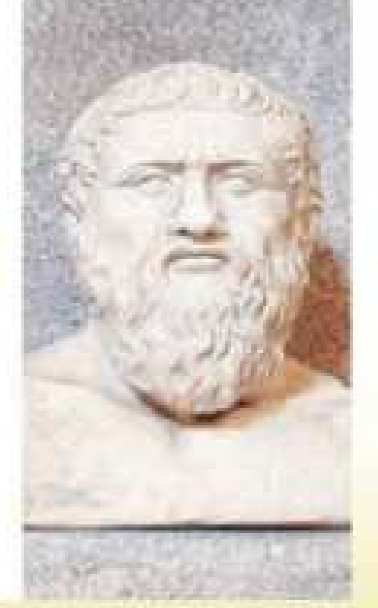




AGUA







Teoría de la materia de Platón

Platón (387 a.C-347 a.C) propuso la teoría de las formas, también conocida como teoría de las ideas. Así explicaba la diferencia de lo que podemos conocer mediante nuestros sentidos y lo que conocemos a partir del razonamiento: la forma es una esencia de las cosas. Esto hace que un ser vivo u objeto sea eso y no otra cosa. La unión de la materia y forma se convierte en una sustancia.

Cuida tu cuerpo
Aunque las nubes bloquean parte de la radiación solar, dejan pasar entre el 30% y el 80% de los rayos ultravioleta, por lo que el riesgo para la piel persiste. Así sea invierno, usa bloqueador solar.



El dato
El pincel plano: para aplicar sombras intensamente en el párpado móvil.

Está de moda
Vestidos románticos Con estampados de flores y telas ligeras que dan un toque etéreo a quien los usa.



SON UNO DE LOS PRINCIPALES RASGOS QUE DEFINEN NUESTRO ROSTRO

Consejos para el cuidado de tus labios

Mantenerlos saludables y cuidados es importante para la impresión que queremos transmitir.

Zoraida Peña H.

Debes saber que los labios a diferencia de la piel que recubre el resto cuerpo, carecen de glándulas sudoríparas que los mantengan hidratados. Tampoco tienen la protección de la melanina y la queratina, por lo que son muy sensibles al daño solar.

Es por estas razones que su cuidado debe ser primordial en una rutina de belleza.



LOS LABIALES DE LARGA DURACIÓN O INDELEBLES PUEDEN RESULTAR PERJUDICIALES.

HAZ BRILLAR TUS LABIOS

En esta nota te brindamos algunas recomendaciones para que le brindes a tus labios el cuidado que se merecen.

-Lo básico y fundamental es aplicarse protector solar todos los días y reaplicarlo cada tres horas.

-Exfoliar los labios con suavidad cada 15 días y aplicarse un aceite especial como el de rosa mosqueta después para hidratarlos y protegerlos.

-Retirar todas las noches los restos de lápices labiales con un algodón empapado en crema desmaquillante y aplicar un poco de aceite antes de acostarte.

-Lavar la cara con agua después de los baños en el mar o en la piscina para evitar restos de sal y cloro. Sobre todo, si tienes alguna pequeña lesión labial.

-Las frutas y el agua aportan hidratación a la piel, sobre todo, la de los labios. La falta de vitamina A y E es perjudicial.

Lucir mejor

Ibet Navarro (*)

¿POLVO DE FIJACIÓN O POLVOS DE ACABADO?

Evita desastres con estos consejos y técnicas. Elegir el polvo correcto puede marcar la diferencia entre un look impecable y uno que se te vaya de las manos. Polvos de fijación (setting powder): viene en forma de polvo suelto o compacto y puede tener tonalidad, o ser translúcido. Su función siempre será sellar el maquillaje y ayudar a que dure varias horas. Polvos de acabado (finishing powder): estos polvos son súper finitos y vienen en distintas tonalidades, actúan como filtro fotográfico, aporta luminosidad, suavizan los bordes de maquillaje, arrugas y minimizan los poros. No son absorbentes como los polvos de fijación y están formulados para reflejar la luz y un acabado natural y radiante.

* Maquilladora
IG: @chinamakeupnt
Teléfono: 984 322 991

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Cebiche de pollo

INGREDIENTES

- 4 presas de pollo.
- 500 gr. de camote sancochado y en rodajas.
- Una cebolla mediana.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 3 cdas. de ají amarillo.
- 2 naranjas.
- Un limón.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Una cda. de culantro picado.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Lavar las presas de pollo y sazonar con sal, pimienta y comino. Sofreír y reservar. En una olla freír ajo con ají amarillo, incorporar las presas de pollo, cebolla cortada en juliana, mezclar y freír siete minutos, luego verter jugo de naranja y jugo de limón, dejar cocinar a fuego bajo, hasta romper hervor. Por último, echar culantro picado y apagar el fuego.
Servir con el camote sancochado y arroz graneado.

Secreto del chef
Si quieres darle el picante del cebiche de pescado, puedes agregar al guiso ají limo picadito.

TIPS

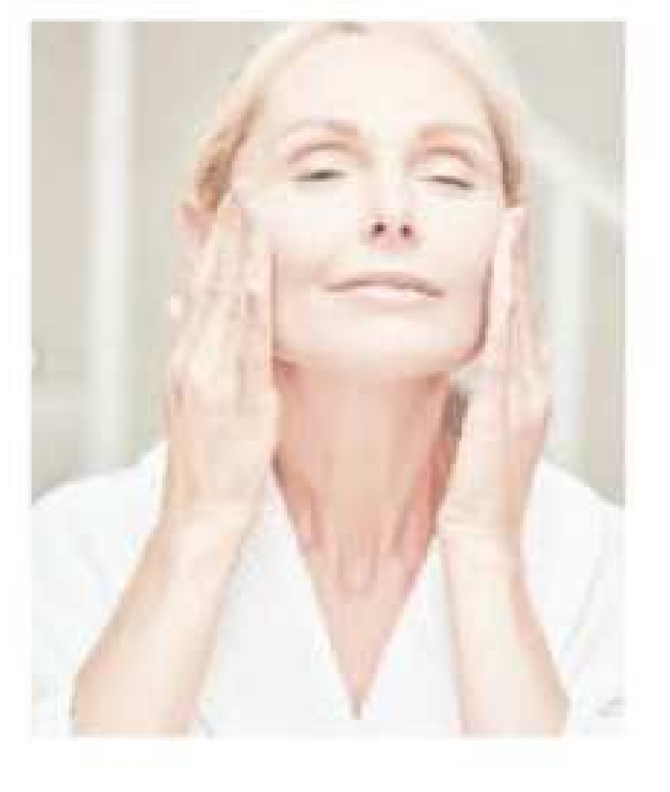
1 LAS UÑAS PARA LA PRIMAVERA

Así como la ropa tiene tendencias, la forma cómo llevar las uñas también. Para esta primavera 2025 van a primar las uñas con manicure en tonos pastel, también las almendradas y las uñas con diseños florales. Un clásico son las uñas en moccha café.



2 ¿CÓMO SUAVIZAR LAS ARRUGAS?

Es vital utilizar muy poca cantidad de producto para evitar que se acumule en los pliegues, por lo tanto, acentúe las arrugas de expresión. Después de aplicar la base, conviene fijarla con suavidad. Sellar con una fina capa de polvos mantendrá el producto en su lugar durante más tiempo.



3 ¿A QUIÉN FAVORECE EL CORTE PIXIE?

Es perfecto para mujeres con facciones marcadas, pómulos altos o cuello largo. Pero bien adaptado funciona incluso en rostros redondeados, aportando mucha fuerza al estilismo. Además, permite jugar con texturas, flequillos y volúmenes, y eso lo convierte en un lienzo ideal para los estilistas.



Gaturro



Sudoku

5	9				8		7	4
6			9			1	3	
		8	4		2			
2		3			6	7		1
	1			4	3			
		4	5			8	6	
	8		6	7				2
	2	7	1		5	3	9	
		9				5		

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Hay que evitar el combate en lugar de vencer en él. Hay triunfos que empobrecen al vencido, pero no enriquecen al vencedor."



Douglas Williams Jerrold



Juan Zorrilla de San Martín



Heywood Hale Broun

chiste

Dos mujeres que se pelean

¡Policía, hay dos mujeres que se están peleando por mí!

¿Y qué problema hay?

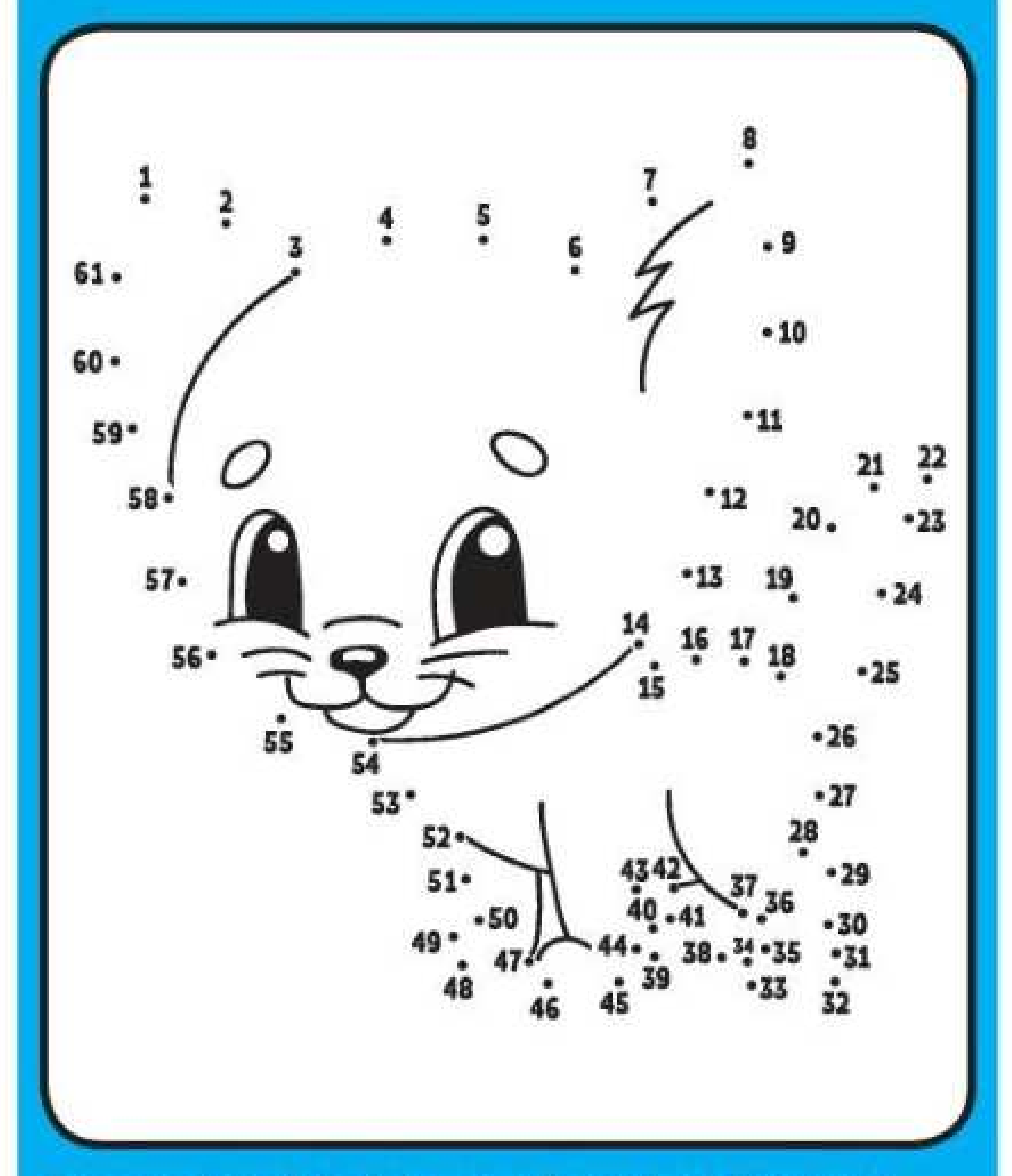
Pues que va ganando la fea.

acertijo

Sonrisa para trabajar

¿Es verdad que una empresa ferroviaria japonesa usa escáneres para ver si los empleados atienden con una sonrisa?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

STEFANO
NALE ALO
LOPEZ
RA IDEA
OACAC TR
ANA SC SALVINI
IIICWS CARAZ
RETAAO SALE
DT ML CAT R
AORPDO ASELI
SOORK OTSE AM
S CACHITO RA
SALAZAR
OSARITO
UT ONU
DANIELA

S	S	E	N	O	I	C	N	E	V	N	I	A	C	N	T	Y	M	Z	D	B	O	U	P
K	I	N	T	E	R	A	C	C	I	O	N	E	S	B	M	R	D	N	Y	V	G	O	W
Z	F	C	P	F	Y	Z	R	R	O	I	R	E	F	N	I	S	A	V	E	U	N	A	H
Q	E	A	S	A	I	G	O	L	O	N	C	E	T	A	I	X	V	S	W	R	P	N	H
O	D	K	P	S	E	N	O	I	C	A	L	E	R	L	D	Z	E	W	B	D	N	O	K
M	T	A	V	L	U	D	Q	Y	J	E	L	I	S	M	A	Q	V	X	J	D	A	I	N
G	Z	O	D	D	I	U	W	K	T	C	L	U	G	I	D	Z	Q	Y	L	A	R	C	O
S	S	K	W	I	B	C	J	U	R	H	D	A	N	A	I	D	I	U	L	I	R	C	J
O	K	A	E	O	S	X	A	H	G	O	V	P	Q	D	V	V	W	L	S	R	Y	A	C
E	B	D	N	M	R	R	J	D	G	O	D	P	N	Q	I	U	A	B	C	O	P	F	S
S	R	H	J	I	O	V	E	E	A	N	O	A	K	Y	T	T	X	R	D	T	M	S	B
E	H	N	G	T	U	H	I	V	S	S	Z	O	R	T	C	V	J	I	A	S	C	I	D
D	F	X	A	S	O	Q	E	G	I	L	U	O	C	O	A	K	I	C	V	I	Y	T	R
I	S	S	Q	S	V	B	A	R	C	N	F	H	L	A	M	S	K	U	Z	H	R	A	E
P	A	L	P	A	R	Q	J	M	R	O	U	O	U	G	H	K	Y	D	S	B	A	S	C
F	N	I	T	I	Y	R	M	S	S	A	X	H	O	F	S	E	R	O	L	F	U	B	F
G	A	P	T	C	Q	W	M	D	A	I	M	H	L	P	A	V	C	R	B	R	D	E	O
F	M	Y	T	N	Q	N	L	N	B	M	F	I	Z	W	K	S	C	P	O	M	R	J	Y
A	U	R	P	E	E	I	I	Q	D	H	R	F	E	B	M	D	G	W	A	N	J	Q	E
V	H	R	O	I	F	X	I	C	P	U	Z	O	K	N	I	U	Z	R	A	F	S	E	V
N	D	J	Y	C	P	M	W	Q	A	G	L	H	F	V	T	R	Z	N	D	F	A	H	I
Y	J	Q	C	S	O	I	R	A	U	S	U	U	S	O	K	A	D	H	J	W	I	O	E
R	M	U	V	B	U	T	I	L	I	Z	A	R	S	E	N	O	S	O	Y	X	I	E	L
P	V	S	O	U	D	I	V	I	D	N	I	S	A	D	I	U	T	I	T	S	U	S	O



4	3	7	6	9	5	2	8	1
2	1	9	4	8	3	7	6	5
8	5	6	1	2	7	4	9	3
1	9	2	3	4	6	5	7	8
6	7	8	9	5	2	1	3	4
5	4	3	8	7	1	9	2	6
3	2	5	7	1	8	6	4	9
7	6	4	5	3	9	8	1	2
9	8	1	2	6	4	3	5	7

El acertijo: El austriaco Adam Rainer es el único hombre en la historia que fue clasificado como enano y gigante. A la edad de 21 años medía 1,18 m. diez años después ya medía 2,18.

¿Quién lo dijo?:
Publilio Siro.

Sopa de letras

A	M	E	T	N	M	R	T	E	N	R	E	T	N	I	O	W	I	K	G	V	S	E	U
Y	P	P	L	R	X	G	N	D	H	Z	A	Y	V	I	Q	S	B	O	C	S	I	D	U
O	T	D	R	G	I	N	S	T	R	U	C	T	I	V	O	S	C	B	T	W	X	E	P
R	H	Y	E	E	O	Z	V	W	H	D	U	R	A	C	I	O	N	T	M	S	K	L	I
F	N	O	B	S	S	G	Q	Z	E	B	L	K	X	Q	N	R	H	C	A	I	M	I	T
S	J	G	P	O	A	E	D	W	U	L	T	U	T	O	R	I	A	L	X	S	D	T	R
J	S	Z	B	W	V	R	N	E	J	A	Z	I	D	N	E	R	P	A	O	T	U	A	A
V	O	Q	W	C	P	T	R	T	F	A	K	H	Y	O	C	P	Y	G	J	E	A	T	N
U	I	I	X	M	S	R	K	O	A	V	N	F	O	B	B	A	V	P	S	M	X	U	S
D	R	L	D	C	L	A	R	O	L	C	N	B	I	R	E	J	Y	S	L	A	V	R	F
U	A	E	F	Y	X	H	A	Q	O	L	I	G	C	I	M	W	E	N	Z	K	R	V	E
R	U	Q	J	O	D	T	Y	G	Z	U	O	O	A	N	W	B	P	T	X	E	S	S	R
O	S	S	A	D	U	D	R	X	F	E	V	M	N	W	P	H	O	Z	I	O	U	D	E
M	U	N	J	V	Z	O	T	N	E	I	M	I	C	O	N	O	C	E	I	V	P	C	N
R	G	T	V	W	N	O	I	C	A	M	R	O	F	N	I	S	L	T	M	R	O	O	C
A	Y	G	J	I	N	A	U	L	G	M	E	V	C	A	W	R	I	H	Q	T	O	N	I
C	W	D	B	Z	J	B	U	A	T	L	X	N	M	D	E	S	Q	P	I	H	E	T	A
I	Z	C	O	T	C	A	P	M	O	C	G	O	T	I	B	L	V	T	I	R	X	E	M
L	Z	F	U	B	J	A	W	E	H	P	J	H	R	D	A	G	U	I	X	L	V	N	T
P	S	A	L	U	D	O	Q	Z	F	N	K	V	N	E	D	L	F	A	I	A	E	I	Q
X	G	M	Z	T	S	W	U	H	Y	K	P	B	R	P	O	G	I	O	D	T	S	D	L
E	Z	Q	K	V	F	U	R	M	E	T	O	D	O	S	C	B	E	I	D	R	P	O	U
T	O	G	Z	M	N	J	F	H	L	W	C	S	Y	E	V	Q	K	B	P	O	A	R	H
Q	U	X	F	M	C	O	J	I	K	V	T	Z	N	D	Y	E	D	S	W	C	D	X	T

TUTORIAL

☐ AUTOAPRENDIZAJE
☐ CLARO
☐ COMPACTO
☐ CONOCIMIENTO
☐ CONTENIDO
☐ CORTA
☐ DESARROLLO
☐ DESPEDIDA
☐ DISCO
☐ DUDAS
☐ DURACIÓN
☐ DURO
☐ EXPLICAR
☐ INFORMACIÓN
☐ INSTRUCTIVO
☐ INTERNET
☐ MÉTODO
☐ OBJETIVO
☐ PRESENTACIÓN
☐ SALUDO
☐ SISTEMA
☐ SITIOS
☐ TEMA
☐ TÍTULO
☐ TRANSFERENCIA
☐ TUTORIAL
☐ USUARIOS
☐ WEB

Consultorio sentimental

Su pasión por el fútbol nos está separando

CAROLINA (40). Doctora Cora, no importa qué equipo juega, si es peruano o extranjero, pero mi pareja siempre está pegada al televisor para ver el encuentro. Ya no soporto más. Me dejó plantada infinidad de veces por quedarse a ver fútbol. Y siempre tiene una excusa: que jugó la mejor selección del mundo, que el clásico español, en fin, ya no sé qué hacer. Tenemos dos años de casados y aunque siempre fue hincha del fútbol, nunca me había dejado de lado. Sin embargo, ahora que vivimos juntos cambió demasiado. Estoy pensando en separarme porque ya no sé qué hacer para que él vuelva a ser el mismo de antes. ¿O estoy exagerando? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querida Carolina, te estás ahogando en un vaso de agua. Como dicen, "si no puedes con ellos, úneteles". ¿Por qué no intentas compartir esos momentos con él? Tal vez yendo juntos al estadio o quedándote en casa. Prepara unos piqueos, acompáñalos con un vino para avivar la llama de la pasión. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
La soledad te lleva a pensar en cosas que te afectan emocionalmente. Aprovecha este día para meditar y aceptar aquellos cambios que has experimentado. Serán positivos y el tiempo lo demostrará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
A pesar de la nostalgia que habías sentido estos últimos días, decidirás asistir a un evento social donde te rodearás de personas que hace mucho no ves. Te hará bien divertirte, lo disfrutarás.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Los sentimientos que te unen a esa persona son cada día más intensos. No obstante, esto te conduciría a experimentar celos y una desconfianza que debes evitar. Relájate y busca el equilibrio.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Esa etapa de estancamiento emocional termina. Un nuevo ciclo llega a tu vida de la mano de personas nuevas que te ayudarán a olvidar el pasado. Estás cerca de iniciar un nuevo romance.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Sientes que esa persona no está siendo sincera contigo y esto podría conducirte a reacciones impulsivas que lo complicarían todo. Escúchala y no emitas juicios sin analizar la situación.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tienes que ser paciente con ese familiar que está exigiendo más atenciones y apoyo. Es posible que recibas una invitación para asistir a una reunión con amistades, no la rechaces, te divertirás.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Te habías sentido afectado por los comentarios o palabras que usó esa persona que quieres. Hoy la buscarás para aclarar la situación. Entenderá tu molestia y se disculpará. Volverá la calma.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te confíes de ese dinero que estás por recibir. Hacerlo te impulsaría a solicitar créditos o realizar compras que luego no podrías manejar. Organízate bien y podrás mantener tu estabilidad.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Ahora que tienes el tiempo para meditar en esa pelea, te darás cuenta que habías exagerado en tus actitudes. No obstante, te cuesta acercarte a esa persona por orgullo. Reflexiona y cambia.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Antes de realizar ese paseo al que estás invitado, necesitas culminar algunos pendientes que habías descuidado en el hogar. Intenta organizarte y aprovecharás mejor tu tiempo.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
La distancia que ha tomado esa persona te parece extraña, pues que no consideras que exista algo de fondo que pueda justificarla. Búscala y expresa tu molestia. Necesitan escucharse y entenderse.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
La persona que te interesa está siendo flexible ya que no desea continuar con las discusiones. No obstante, tú estarías cerrándote en una postura poco conciliadora. Analiza tu actitud.



ALUMINIO
PAR DE ASES
INDICA LO QUE HA SIDO UNA PERSONA
PRIMERAS LETRAS
SONRIE (INGL.)
MANDAMAS
SUR-OESTE
EMPLEO HABITUAL
OREJA (INGL.)
LETRAS VECINAS
TITULO DE DIGNIDAD
HORNEAR, TOSTAR
DESPROVISTO DE BELLEZA (PL.)
2 (ROM.)
NOMBRE FEMENINO
MONEDA EUROPEA
DEPORTE NAUTICO
FLUOR, FOSFORO
HUEVO (INGL.)
JOULE
SINONIMO: COLALESS
VITOR DEPORTIVO
ACUDIRE
GAMMA, SIGMA
PUNTO CARDINAL
PERFUME
PRIMERAS VOCALES
INDIVIDUO, PERSONA
ALIANZA LIMA
CINC
LLUVIA (INGL.)
IDEM (ABREV.)
NOMBRE MASCULINO
NEW YORK
APOCOPE DE ALGUNO
TANTALO
HERMANO DEL PADRE
14 Y 19 DEL ABECE
MONEDA ITALIANA
RADICAL DE ALCOHOLES
OSMIO
I R (INGL.)
CAMPEON
DENOTA CANSANCIO
VARIEDAD DE PECES
DENTAL
HIJO DE NOE
ESCUCHABA
4 Y 7 DEL ABECE
MININO
ROMELU LUKAKU
SU CAPITAL TEHERAN
REPETICION DEL SONIDO
SU CAPITAL KINSHASA
USTED (ABREV.)
OESTE
RATON COLA DE PINCEL

LA ÚLTIMA

SAN FRANCISCO. El gigante tecnológico Microsoft informó que sus ganancias superaron con creces las expectativas en el trimestre finalizado en junio, impulsadas por sus unidades de inteligencia artificial (IA).



Venden calcetín de Michael Jackson

MARSELLA. Un calcetín usado el 27 de julio de 1997 por Michael Jackson durante un concierto en Niza fue subastado por 6.200 euros en una venta organizada el miércoles por la Casa de Subastas de Nimes (sur de Francia). El objeto, visiblemente desgastado, fue encontrado al final de un concierto "junto a los camerinos del artista, por un técnico que trabajaba en el lugar", explicó aurore Illy, subastadora de la casa de ventas. Bordado con cristales cuadrados brillantes, el calcetín fue enmarcado y acompañado del "pase de acceso al backstage de la época" del técnico.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

¿Dulce adicción?

¿Quién puede resistirse al placer de un dulce al final del día? Esa gratificación que sentimos al comer algo azucarado tiene raíces profundas en el cerebro. Aunque por años se debatió si el azúcar es verdaderamente adictivo, la neurociencia ya lo sugiere: el consumo crónico y excesivo altera las vías cerebrales, en especial aquellas vinculadas a la dopamina, hormona del placer.

Expertas como Nicole Avena, del hospital Mount Sinai Morningside, explican que estos cambios se parecen a los que se observan en personas con adicción a sustancias. Aunque el azúcar carece de un efecto idéntico al de la nicotina o la cocaína, sí desencadena una respuesta emocional intensa. Lo que cautiva no es tanto la molécula en sí, sino el alivio o bienestar que produce. Los picos y caídas de glucosa influyen en los cambios emocionales, la irritabilidad y la ansiedad. Estudios recientes muestran que las dietas altas en azúcares añadidos se asocian con mayor riesgo de depresión, especialmente en mujeres.

Esto llevó a los especialistas a considerar el vínculo con el azúcar como una adicción conductual más que química. Sin embargo, eso no la vuelve menos compleja. La exposición temprana a azúcares añadidos afecta la maduración emocional, el control de impulsos y el equilibrio del apetito en niños. Además, daña la microbiota intestinal, reduciendo la producción de serotonina, clave en el estado de ánimo.

La buena noticia es que existen formas de transformar esta relación sin culpas. Incluir frutas enteras ricas en fibra, usar yacón como endulzante o incorporar plantas como el toronjil o la cúrcuma puede equilibrar el deseo constante por dulce. El magnesio también resulta útil, pues mejora la tolerancia al estrés y reduce el impulso por comer emocionalmente.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV